

## ◇ Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві ◇

1. Дудчак М. В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика./ М.В. Дудчак.- К.: Олімпійська література, 2009. - 279 с.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с.
3. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: [навч.-метод. посіб.] / І.В.Макущенко, В.М.Пристинський, Л.О.Демінська, Т.М.Пристинська. – Донецьк-Слов'янськ:ДДІЗФВС; СДПУ, 2008-82 с.
4. Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 31.01.2014 №23.

## ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Бишовець Ірина, Черновський Сергій**

*Київський національний університет технологій та дизайну*

**Резюме.** У статті розглядається питання ставлення студентів вищих навчальних закладів до занять з фізичної культури та спорту. Пропонуються шляхи активізації студентської молоді до фізкультурної діяльності.

**Summary.** The article considers the attitude of the students of higher educational establishments to physical education lessons and sports. The ways to enhance students physical activity are suggested.

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається активний процес становлення національної системи фізичного виховання, пошуку її концептуальних засад. Це зумовлено тим, що система фізичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями народного господарства, духовним розвитком суспільства. Відображаючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні, телеологічні та організаційні елементи, що покликані задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [2].

Дослідження виконане згідно з НДР кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

**Метою** даної статті є аналіз ставлення студентської молоді до занять з фізичної культури та розкриття умов активізації студентів ВНЗ до фізкультурної діяльності.

**Завданням** нашого дослідження є: 1. Визначення показників ставлення студентів до занять з фізичного виховання. 2. Дослідження процесу формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій на фізкультурну діяльність. 3. Визначення напрямів реалізації активності студентської молоді у фізкультурній діяльності.

**Результати дослідження.** Дослідження показали, що не вирішеною є проблема формування механізмів забезпечення пролонгованої активності студентів у фізичному вихованні і самовихованні. До таких механізмів ми відносимо стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності як важливої складової загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку. Реалізація даного завдання потребує врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості студента), професійного (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізуючого (підвищення тону організму, працездатності), релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання м'язових бар'єрів), соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах) тощо. Тому важливо, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які визначають ставлення студентів до навчального предмету «Фізичне виховання», по-друге, орієнтуватись у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення студентів до фізичної культури і спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі, по-третє, визначити відповідний зміст і методичні прийоми викладання предмету «Фізичне виховання» [1, 3].

Робити висновки про активність студентів до фізкультурної діяльності на основі лише їхньої фізичної підготовленості, оволодіння навичками й уміннями самостійно займатись фізичними вправами є недостатнім. Ми прийшли до висновку про необхідність враховувати компоненти, що належать до духовної сфери особистості: ступінь різнобічності інтересів, система цінностей, установок і мотивів, поведінка індивіда у колективі й поза ним. Провідними фахівцями у сфері фізичного виховання розроблений і обґрунтований поетапний характер формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій. Процес формування таких орієнтацій особистості на фізкультурну діяльність складається із трьох взаємозалежних етапів. *На першому етапі* зміна мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів відбувається опосередковано, не усвідомлено. Викладач, використовуючи педагогічні впливи, руйнує негативні стереотипи, спираючись на задоволення інтересів і потреб студентів у фізкультурній діяльності, підвищення емоційного фону занять. При цьому фізкультурна діяльність, організована педагогом, повинна бути зрозумілою й доступною кожному студентові. *На другому етапі* мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність формуються в умовах реальної життєдіяльності студентів. У цей період відбувається розвиток виявлених у студентів фізичних, організаторських, пропагандистських та інших якостей, що надає даній діяльності більш значущого змісту при тих вимогах, які висувають до них викладачі. Цей процес супроводжується оперативним інформуванням про результати фізкультурної діяльності кожного студента, що сприяє перетворенню потенційних можливостей кожної особистості до фізкультурної

діяльності в реальні дії. *На третьому етапі* мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність можна вважати сформованими, коли вони, перевірені особистим досвідом, перетворюються на реальні мотиви поведінки студента. Перед ним ставляться більш високі цілі, з урахуванням рівня його знань і накопиченого практичного досвіду здійснення фізкультурної діяльності [1].

На нашу думку, як інтегрований результат впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на особистість студента, активність до фізкультурної діяльності реалізується у таких напрямках:

- визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», забезпечує її прагнення до творчого «самостворення», самоудосконалення;

- є основою самодіяльного, ініціативного самовираження спеціаліста, прояву творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес власної професійної діяльності;

- відображає творчість особистості, спрямовану на суспільні відносини, що виникають у процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності.

**Висновки.** Заняття оздоровчими видами фізичної культури є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму [4]. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80% студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла.

#### **Література.**

1. Кебало Т.Г. Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів вищого педагогічного навчального закладу / Т.Г. Кебало, О.А. Палієнко, Н.І. Годук// Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 53-57.
2. Fairclough S.J. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels / S.J.Fairclough, G.Stratton // Physical Education and Sport Pedagogy. 2006, vol.11(1), pp. 29–44. doi:10.1080/17408980500467613.
3. Developing Effective Physical Activity Programs /By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
4. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

## **РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК**

**Вареник Дар'я, Ничипоренко Ігор**

*Київський національний університет технологій та дизайну*

**Резюме.** У статті охарактеризовано й уточнено зміст понять "фітнес", "фітлайкер"; запропонована класифікація фітнес-програм. Виявлено вплив аеробних вправ на фізичний розвиток студенток.